

Grün einkaufen

Wo und wie sollte ich Lebensmittel einkaufen, wenn ich unbelastete, beste Zutaten und Umweltbewusstsein auf einen Nenner bringen will? Ist »Bio« immer die richtige Wahl? Oder spielt die Regionalität die größere Rolle? Ist klein immer fein – oder arbeiten große Supermärkte doch energieeffizienter? Diese Fragen sind nicht so einfach zu beantworten.

Nachhaltigkeit in der Ernährung ist ein relativ junges Forschungsgebiet, das noch in den Kinderschuhen steckt. Es gibt viele unterschiedliche Methoden, Nachhaltigkeit zu beschreiben und zu berechnen. Vom CO₂-Fußabdruck bis zur Ökobilanz reicht die Spanne. Und so können für ein und dasselbe Lebensmittel sehr unterschiedliche Ergebnisse vorliegen. Letzten Endes muss jeder entscheiden, was ihm wichtig ist – und den gesunden Menschenverstand benutzen. Vor allem: das Angenehme mit dem Nützlichen verbinden. Das kann Landschafts- und Tierschutz sein. Und natürlich der Genuss: Frische, Geschmack, Naturbelassenheit und innere Werte sollten auch beim »grünen« Einkauf die Richtschnur sein.

Tomaten die reif geerntet werden, haben das beste Aroma.



DER WEG IST ENTSCHEIDEND!

Den größten Anteil an der Ökobilanz unseres Essens machen die Wege aus, die Lebensmittel zurücklegen. Und die Transportmittel: Um 1000 kg eines Lebensmittels 1 km weit zu befördern, entsteht extrem unterschiedlich viel Treibhausgas (in g CO₂-Äquivalent): von 9 beim Hochseeschiff, 40 bei der Bahn, 135 beim LKW bis 2041 beim Flugzeug. Doch diesen teuren Luftweg nehmen nur schnell verderbliche Luxuslebensmittel wie Obst und Gemüse, Fisch und Meeres-tiere aus Übersee. Hier lohnt es sich, saisonal einzukaufen.

Noch lohnender ist es, die eigenen Einkäufe nicht per Auto zu machen: Das kann nämlich bis zu 40 Prozent der Klimarelevanz ausmachen! Mit anderen Worten: Wer zum Einkauf radelt oder gar zu Fuß geht, der rettet die Klimabilanz eines Lebensmittels. Wer das nicht kann, der sollte versuchen, nur einmal pro Woche per Auto einzukaufen, Fahrgemeinschaften zu bilden oder sich beispielsweise eine grünes Abo für Gemüse und Obst beim Bauern aus der Nachbarschaft zuzulegen.

REGIONAL ODER INTERNATIONAL? SAISONAL!

Deutschland versorgt sich bei Lebensmitteln nur zu durchschnittlich 20 Prozent selber. Produkte wie Kaffee, Tee, Schokolade oder Bananen, die hier nicht gedeihen, aber auch Getreide, Tierfutter, Obst und Gemüse, Fisch oder Fleisch werden importiert. Auch kulinarisch würden wir ungern auf Ingwer, Kokosmilch, Mango oder Avocado verzichten. Reine Eigenversorgung ist und bleibt also ein Wunschtraum. Innerhalb einer Saison regionale Produkte zu wählen, ist mit Sicherheit richtig. Knifflig wird es, wenn im Frühsommer Äpfel aus der südlichen Halbkugel auf einheimische Ware aus dem Kühllager trifft: Da haben Äpfel aus dem Süden, die per Schiff transportiert werden, einen knappen Vorteil. Das gilt auch für Wein oder für Weiderinder aus Argentinien im Vergleich zu regionalem Mastvieh. Nicht alles, was von weither kommt, ist umweltschädlich. Den Saisonkalender der Region im Kopf zu haben, ein Gefühl dafür zu entwickeln, was in der Umgebung geerntet wird, hilft bei der Kaufentscheidung. Deshalb finden Sie vor jedem Jahreszeitenkapitel einen Erntekalender.

BIO, KONTROLLIERT ODER KONVENTIONELL?

Bei allen bisherigen Studien hat biologisch produziertes Obst und Gemüse die Nase vorne. Bei tierischen Produkten, also Fleisch, Milchprodukten oder Eiern ist das ebenfalls häufig so – aber der Unterschied ist nicht immer klar. Es hängt eben auch von der Größe eines Betriebes ab, wie effizient und damit klimaschonend er arbeiten kann. Es hängt auch von den Haltingsbedingungen ab und der Saison. Freilandanbau hat eine viel bessere Klimabilanz als Treibhausware – vor allem, wenn das Treibhaus geheizt wird. Gekühlte und erst recht tiefgekühlte Lebensmittel schlagen mit ihrer Lagerzeit enorm zu Buche. Auch viel Abfall und Verderb wirken sich negativ aus. Vor allem: Je weniger tierische Produkte verzehrt werden, desto besser ist die Klimabilanz.

ES LEBE DER WOCHENMARKT

Wir haben einen enorm effizienten Handel und sind dicht besiedelt. Das senkt die Umweltkosten des Transportes. Und so kann es tatsächlich sein, dass ein Bioprodukt bei einem Discounter eine bessere Ökobilanz hat als das im Bioladen oder sogar auf dem Wochenmarkt, weil es aus einem Großbetrieb stammt. Entscheidend ist aber der eigene Einkaufsweg – und da sind wohnungsnahe Einkaufsquellen einfach unschlagbar. So ist das Entstehen von kleinen Stadtteil-Wochenmärkten eine gute Möglichkeit, Frischkost per Rad oder zu Fuß einzukaufen. Ganz abgesehen davon, dass auf dem Wochenmarkt die Beratung top ist: Hier sind die Produzenten selber Ansprechpartner. Außerdem bekommt man dort das richtige Saison-Feeling. Und hat ein sinnliches Einkaufserlebnis mit viel Bewegung – ohne Einkaufswagen, Kunstlicht und Heizung. Die Ware kann zum optimalen Reifezeitpunkt verkauft werden – das funktioniert im Supermarkt in der Regel nicht. Und noch einen Vorteil hat der Markt: Es fällt kein großer Verpackungsabfall an. Kraut und Rüben landen entweder pur im Einkaufskorb oder werden in Papier verpackt. Wer dagegen beim Discounter kauft, füllt in der Woche mehrere gelbe Säcke mit Verpackungsmüll!



Gemüse der Saison wird auf dem Markt günstig angeboten. Da lohnt sich das Einmachen auch ohne eigenen Garten.

WELCHE VERPACKUNG IST DIE BESTE?

Die Vielfalt auf dem Markt ist groß und nimmt weiter zu. Dabei geht der Trend der Verpackungen zu nachwachsenden, abbaubaren Rohstoffen. So wurde gerade eine Folienbeschichtung aus Molkeneiweiß entwickelt, die Ressourcen schont und die CO₂-Bilanz verbessert. Bisher gilt aber: je weniger Verpackung, desto besser. Bei Getränken haben Pfandflaschen – egal ob aus Glas oder PET (Polyethylen) eine bessere Ökobilanz als Einwegflaschen und Tetrapacks. Vor allem, wenn sie keine weiten Wege hinter sich haben – da schneidet Glas wegen seines Gewichtes schlechter ab. Und Dosen? Alu- und Weißblechdosen haben zwar eine sehr hohe Recyclingquote. Aber vor allem Aluminium hat einen ungeheuer hohen Energieverbrauch bei der Gewinnung – und das ist durch Recycling kaum aufzuholen. Weißblech geht wieder zu über 90 Prozent in die Stahlproduktion. Last but not least: Konserven kommen ohne Kühlung aus und sind deshalb ein wunderbarer Vorrat.

Absolut verzichtbar sind dagegen Plastikeinkaufstüten, auch wenn »Bio« draufsteht. Rucksack, Korb und Jutetasche sind ökologisch korrekte Alternativen. Und seit es die kleinen, auf Miniformat zusammenlegbaren Einkaufstaschen gibt, kann man ein »Notnetz« auch täglich mit dabei haben.